

روز اول

- صبحانه: اسموتی جو دوسر پرک + 1 عدد سیب متوسط
- میان وعده: چای بدون شکر + 10 عدد بادام درختی
- نهار: خوراک لوبیا گرم و قارچ
- میان وعده: 1 لیوان هندوانه خردشده
- شام: سالاد مرغ گریل + سالاد کاهو و لیموترش
- صبحانه: 2 عدد تخم مرغ آبپز + 1 عدد سیب + قهوه یا چای (بدون شکر، یا با شیرین کننده مصنوعی)
- میان وعده: 1 عدد موز کوچک
- نهار: گوشت قرمز کبابی + سالاد فصل بدون سس مایونز + نصف لیوان آب کرفس
- میان وعده: 1 لیوان آب گوجه فرنگی
- شام: مرغ کبابی یا آبپز + سبزیجات تازه و جوانه ها + لیموترش تازه

روز پنجم

- صبحانه: موسلی و توت فرنگی
- میان وعده: تکه های هویج و کرفس + سس ماست
- نهار: سالاد لوبیا و سبزیجات
- میان وعده: دو عدد آلو + یک تکه کوچک شکلات تلخ
- شام: مرغ کبابی یا آبپز + سبزیجات تازه + سس رژیمی دلخواه
- صبحانه: اوتمیل موز + 1 عدد سیب متوسط
- میان وعده: 1 عدد نارنگی (یا میوه فصل)
- نهار: ساندویچ سبزیجات و هوموس (حمص)
- میان وعده: 1 عدد موز متوسط
- شام: فاهیتا مرغ + 1 فنجان برنج بدون روغن

روز سوم

روز ششم

- صبحانه: پنکیک اوتمیل (جو دوسر) و موز + 1 عدد سیب متوسط
- میان وعده: 1 عدد تخم مرغ آبپز
- نهار: سالاد مرغ و گل کلم
- میان وعده: 1 عدد نارنگی
- شام: برگر نخود و کدو سبز با سس ارده و سبزیجات
- صبحانه: تست نان پروتئین (سایر جایگزین های نان) و نیمرو با حداقل روغن + چای بدون شکر
- میان وعده: 1 عدد هلوی متوسط
- نهار: کوفته گوشت و کینوا + سبزیجات
- میان وعده: چای بدون شکر + 2 عدد خرما
- شام: رپ مرغ و اسفناج با کاهو

روز چهارم

روز هفتم

- میان وعده: 12 عدد بادام درختی
- شام: پاستا گندم کامل و کوفته گوشت

روز دهم

- صبحانه: املت سبزیجات + تست نان پروتئین
- میان وعده: 1 فنجان خیار خردشده + $\frac{1}{4}$ فنجان هوموس
- نهار: سالاد کینوا با مرغ و سبزیجات
- میان وعده: 1 عدد پرتقال متوسط
- شام: ماهی کبابی و سبزیجات

رژیم لاغری مخصوص بدن شما

همه ما می‌دانیم که بدن هر فرد منحصر به فرد است؛ متابولیسم، سبک زندگی، و حتی سلیقه غذایی شما با دیگران فرق دارد. پس چرا باید همه با یک رژیم یکسان پیش بروند؟

در چنگال، با تحلیل ویژگی‌های بدن شما، رژیمی اختصاصی و علمی طراحی می‌کنیم تا سریع‌تر و سالم‌تر به وزن ایده‌آل برسید.

چه از طریق وبسایت، چه با اپلیکیشن چنگال، همه چیز ساده و دقیق در دسترس شماست.

[برای ورود به سایت چنگال کلیک کنید.](#)

- صبحانه: تست نان پروتئین + 1 قوطی کبریت پنیر + 1 عدد گوجه کوچک + 1 عدد خیار کوچک + چای بدون شکر
- میان وعده: 1 عدد تخم مرغ آب‌پز
- نهار: 6 قاشق برنج بدون روغن + 1 وعده قرمه سبزی رژیمی (1 کاسه کوچک)
- میان وعده: یک کاسه کوچک ماست یونانی + چند عدد توت فرنگی
- شام: خوراک بوقلمون و سیب زمینی

روز هشتم

- صبحانه: 2 عدد تخم مرغ آب‌پز له شده + ادویه دلخواه + تست نان پروتئین + قهوه یا چای (بدون شکر)
- میان وعده: 1 لیوان شیر کم چرب + 1 عدد خرما
- نهار: کتلت کینوا رژیمی + سبزیجات غیر نشاسته‌ای
- میان وعده: 1 عدد سیب متوسط
- شام: خوراک لوبیا سبز با گوشت + 1 فنجان برنج پخته بدون روغن

روز نهم

- صبحانه: تست کره بادام زمینی (بدون شکر) + 1 عدد موز متوسط + 1 فنجان قهوه بدون شکر
- میان وعده: تکه‌های خیار و هویج + سس ماست
- نهار: دلمه کدو و فلفل دلمه + سالاد فصل با سس ساده